

**PENGARUH METODE RELAKSASI TERHADAP KONSENTRASI
ANAK USIA 4-5 TAHUN DI PAUD FATIMAH
TAHUN 2013/2014**

NASKAH PUBLIKASI ILMIAH

Diajukan untuk memenuhi sebagian persyaratan

Guna mencapai derajat

Sarjana S-1

Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini



Izza Fitri

A 520100167

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
TAHUN 2014**



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. A Yani Tromol Pos I-Pabelan, Kartasura Telp. (0271)717417, Fax: 715448
Surakarta 57102 Website: <http://www.ums.ac.id> email: ums@ums.ac.id

Surat Persetujuan Artikel Publikasi Ilmiah

Yang bertanda tangan di bawah ini pembimbing skripsi/tugas akhir:

Pembimbing I

Nama : Aryati Prasetyarini, M.Pd

NIK : 725

Pembimbing II

Nama : Junita Dwi Wardhani, M.Ed

NIK : 200.1303

Telah membaca dan mencermati naskah publikasi ilmiah, yang merupakan ringkasan skripsi/tugas akhir dari mahasiswa:

Nama : Izza Fitri

NIM : A520100167

Program Studi : Pendidikan Anak Usia Dini

Judul Skripsi : PENGARUH METODE RELAKSASI TERHADAP
KONSENTRASI ANAK 4-5 TAHUN DI PAUD FATIMAH
TAHUN 2013/2014

Naskah artikel layak dan dapat dipakai disetujui untuk dipublikasikan. Demikian persetujuan dibuat, semoga dapat dipergunakan seperlunya.

Surakarta, 27 Februari 2014

Pembimbing II

Junita Dwi Wardhani, M.Ed

NIK: 200.1303

Pembimbing I

Aryati Prasetyarini, M.Pd

NIK: 725

PERSETUJUAN

SURAT PERNYATAAN

PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Bismillahirrahmanirrohiim

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Izza Fitri

NIM : A 520 100 167

Program Studi : Pendidikan Anak Usia Dini

Judul Skripsi : PENGARUH METODE RELAKSASI TERHADAP
KONSENTRASI ANAK USIA 4-5 TAHUN DI PAUD
FATIMAH TAHUN 2013/2014

Dengan ini menyatakan bahwa saya menyetujui untuk:

1. **Memberikan** hak bebas royalti kepada perpustakaan UMS atas penulisan karya ilmiah saya, demi pengembangan ilmu pengetahuan.
2. **Memberikan** hak menyimpan, mengalih mediakan/mengalih formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, serta menampilkannya dalam bentuk *softcopy* untuk kepentingan akademis kepada Perpustakaan UMS, tanpa perlu meminta izin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta.
3. **Bersedia** dan menjamin untuk menanggung secara pribadi tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UMS, dari semua bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran hak cipta dalam karya ilmiah ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan semoga dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Surakarta, 27 Februari 2014

Yang Menyatakan



Izza Fitri

ABSTRAK

PENGARUH METODE RELAKSASI TERHADAP KONSENTRASI ANAK USIA 4-5 TAHUN DI PAUD FATIMAH TAHUN 2013/2014

Izza Fitri, A520100167, Program Studi Pendidikan Guru

Pendidikan Anak Usia Dini, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas

Muhammadiyah Surakarta, 2013, 47 halaman.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode relaksasi terhadap konsentrasi anak usia 4-5 tahun di PAUD Fatimah Tahun 2013/2014. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan jenis eksperimen dengan metode *pre eksperimental design* yaitu *one group pretest-posttest*. Subjek eksperimen penelitian ini adalah peserta didik usia 4-5 tahun di PAUD Fatimah sejumlah 15 anak. Teknis analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah t_{test} menggunakan SPSS 17.0 *for windows*. Hasil t-test diperoleh $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$ yaitu $5,023 > 1,761$ dengan Probabilitas $0,000 < \alpha = 0,05$. Dengan demikian maka H_0 ditolak, berarti terdapat pengaruh metode relaksasi terhadap konsentrasi anak usia 4-5 tahun di Paud Fatimah Tahun 2013/2014.

Kata Kunci = *Metode Relaksasi, Konsentrasi Anak*

A. PENDAHULUAN

Realitas menunjukkan bahwa konsentrasi sebagian besar anak-anak PAUD Fatimah khususnya pada kelompok TK A masih kurang. Hal ini tercemin ketika anak-anak diminta untuk mengikuti instruksi dan hafalan surat-surat pendek yang diperintahkan oleh guru, anak cukup sulit untuk mengikuti instruksi dan hafalan surat-surat pendek tersebut, terbukti hanya sebagian anak yang fokus dan memperhatikan guru dengan baik. Pada saat kegiatan pembelajaran berlangsung masih banyak anak yang lari-lari, asyik dengan kegiatannya sendiri, dan mengganggu teman yang lain.

Berdasarkan observasi yang dilakukan diketahui bahwa kurangnya konsentrasi disebabkan karena masih rendahnya pengetahuan tentang pentingnya konsentrasi belajar, karena dalam belajar anak sangat butuh untuk berkonsentrasi agar kegiatan yang dilakukan anak dapat tercapai sesuai dengan tahapan perkembangan anak usia dini, dan masih kurangnya kegiatan atau metode yang dikembangkan dalam meningkatkan konsentrasi anak di TK A PAUD Fatimah.

Menurut (Musbikin,2009:337) konsentrasi sangat penting dalam kehidupan manusia, karena hal ini berkaitan dengan usaha manusia tak terkecuali anak usia dini memfokuskan perhatian pada suatu objek yang diperhatikan, sehingga dapat memahami dan mengerti objek yang diperlihatkan. Jika manusia tidak dapat berkonsentrasi perhatiannya akan mudah beralih dari satu objek ke objek lain dengan demikian kurang mampu memahami suatu objek secara utuh. Seorang manusia memiliki kemampuan konsentrasi dapat dilihat sejak anak-anak

sampai dewasa. Anak yang sangat terganggu konsentrasinya mengalami kesulitan untuk memfokuskan konsentrasinya, perhatiannya, menyelesaikan tugas secara terus menerus, dan sering lupa pada instruksi-instruksi yang diberikan.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, permasalahan yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah: “Apakah metode relaksasi berpengaruh terhadap konsentrasi anak usia 4-5 tahun di PAUD Fatimah Tahun 2013/2014?”

Atas dasar permasalahan tersebut, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode relaksasi terhadap konsentrasi anak usia 4-5 tahun di PAUD Fatimah Tahun 2013/2014.

Menurut Slameto (2003:86) konsentrasi adalah pemusatan pikiran terhadap suatu hal dengan mengesampingkan semua hal lainnya yang tidak berhubungan. Dalam belajar konsentrasi berarti pemusatan pikiran terhadap suatu.

Menurut Slameto (2003:87) faktor-faktor yang mempengaruhi konsentrasi adalah sebagai berikut:

1. Kurangnya minat terhadap mata pelajaran yang dipelajari.
2. Perasaan gelisah, tertekan, marah, khawatir, takut, benci dan dendam.
3. Suasana lingkungan belajar yang berisik dan berantakan.
4. Kondisi kesehatan jasmani.

Salah satu metode yang dapat meningkatkan konsentrasi adalah metode relaksasi. Menurut (Iswantoro, 2013:75) metode relaksasi pada hakikatnya merupakan penciptaan kondisi tubuh tanpa beban, tujuannya adalah

agar tubuh kita dapat beristirahat sejenak dari rutinitas yang memunculkan segala aktivitas baik secara fisik maupun pikiran.

Menurut (Prasetyono,2007:296) metode relaksasi dengan menggunakan irama musik tertentu biasanya musik klasik atau instrumental yang memiliki irama lembut, atau bisa juga dengan menggunakan rekaman suara-suara alam yang menenangkan seperti suasana lautan atau gemericik sungai yang dipadu dengan efek bunyi alat musik *Synthesizer*, sehingga dapat menimbulkan efek yang menenangkan jiwa dan meningkatkan konsentrasi, meningkatkan rasa kedamaian batin, mengurangi tingkat stress, dan juga meningkatkan energi positif secara kesehatan tubuh.

Kemampuan anak dalam berkonsentrasi akan mempengaruhi kecepatan dalam menangkap materi yang diberikan oleh guru, seorang anak yang mempunyai kemampuan baik dalam konsentrasi akan lebih cepat menangkap materi yang disampaikan guru pada proses pembelajaran daripada anak yang mempunyai kemampuan konsentrasi kurang baik.

Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu bahwa terdapat pengaruh metode relaksasi terhadap konsentrasi anak usia 4-5 tahun di Paud Fatimah Tahun 2013/2014.

B. METODE PENELITIAN

Lokasi penelitian ini adalah Paud Fatimah TK A yang beralamat di Jl. Bunga Raya Purbayan, Baki, Sukoharjo. Waktu penelitian ini direncanakan pada semester II Tahun Ajaran 2013/2014, yang meliputi persiapan penelitian sampai penyusunan laporan penelitian. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh anak TK A Paud Fatimah Purbayan, Baki, Sukoharjo Tahun 2013/2014 yang berjumlah 15 anak, karena populasi dalam penelitian ini kecil dan dapat dijangkau oleh peneliti maka tidak diambil sampel dari populasi tersebut. Subjek penelitian adalah seluruh anak dalam populasi yang berjumlah 15 anak.

Variabel Penelitian menurututama (2010:47) menyatakan bahwa variabel adalah peristiwa, katagori, varietas, jenis, atau kelas, perilaku, atribut yang menyatakan suatu konstruk dan mempunyai nilai yang berbeda tergantung pada bagaimana menggunakan dalam kegiatan khusus. Adapun variabel-variabel yang terdapat dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Variabel Independen atau variabel bebas, yaitu variabel yang mempengaruhi atau menjadi penyebab berubahnya sesuatu. Variabel Independen dalam penelitian ini adalah metode relaksasi.
2. Variabel Dependen atau variabel terikat, yaitu variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah konsentrasi anak.

Penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah penelitian eksperimen. Menurut Wirawan (2011:166) penelitian eksperimen adalah suatu situasi penelitian atau riset dimana satu atau lebih variabel independen secara sengaja dimanipulasi oleh peneliti dengan mempergunakan perlakuan, layanan, *intervensi* sosial atau *treatment* tertentu. Pengaruh dari manipulasi terhadap variabel dependen kemudian diukur setelah dilakukan perlakuan. Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif karena melibatkan perhitungan berupa data yang berbentuk angka. Data yang berbentuk kata, kalimat, dan gambar yang diangkakan sehingga akan lebih jelas, misal dengan skoring: sangat mampu = 4, mampu = 3, kurang mampu = 2, dan belum mampu = 1. Desain penelitian ini adalah *One Group Pretest-Posttest*.

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode observasi atau pengamatan dengan menggunakan instrument penelitian. Jenis observasi yang digunakan adalah observasi nonpartisipan, karena peneliti tidak terlibat dalam kegiatan, tetapi hanya observer saja. Instrument yang digunakan untuk menilai kemampuan anak berupa tanda check list (✓). Pada kategori sangat mampu sampai belum mampu, serta menggunakan *rating scala* sebagai alat pengamatan. Sistem *rating scala* dapat mengetahui secara langsung tingkat kemampuan anak. Dalam penelitian ini metode observasi digunakan untuk mengumpulkan data tentang konsentrasi anak sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan metode relaksasi.

Data yang berhasil dikumpulkan kemudian dianalisis dengan menggunakan metode *Paired Sample Test* untuk menguji signifikansi beda rata-rata dua kelompok. Untuk menghitung harga-harga yang ada di tabel persiapan *Paired Sample Test* tersebut dapat diolah dengan menggunakan bantuan program SPSS 17. Jika nilai t_{hitung} dibandingkan dengan t_{tabel} diperoleh $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau $t_{hitung} < t_{tabel}$ maka H_0 ditolak, dan apabila $-t_{tabel} \leq t_{hitung} \leq t_{tabel}$ maka H_0 diterima. Berdasarkan perbandingan nilai Probabilitas (sig) jika probabilitas $> 0,05$, maka H_0 diterima, atau probabilitas $< 0,05$ maka H_0 ditolak.

C. HASIL PENELITIAN

Berdasarkan analisis hasil penelitian menggunakan t-test diperoleh $t_{hitung} > t_{tabel} = 5,023 > 1,761$ dan probabilitas (Sig) $0,000 < 0,05$ maka H_0 ditolak yang berarti terdapat pengaruh metode relaksasi terhadap konsentrasi anak. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi pengaruh metode relaksasi terhadap konsentrasi anak usia 4-5 tahun di PAUD Fatimah Tahun 2013/2014 teruji kebenarannya. Hal ini dikarenakan sebelum kegiatan pembelajaran dimulai peneliti menggunakan metode relaksasi agar anak merasa nyaman dan siap untuk memulai kegiatan atau aktifitas yang akan dilakukan. Anak sangat antusias dalam mengikuti metode relaksasi karena musik instrumental yang digunakan dapat membuat anak tenang dan nyaman, sehingga konsentrasi anak dalam mengikuti seluruh proses kegiatan pembelajaran dari awal sampai akhir baik terutama dalam mengulang informasi dan instruksi yang disampaikan oleh guru kelas.

Dari hasil observasi awal Hasilnya yaitu jumlah skor konsentrasi anak TK A Paud Fatimah Purbayan Baki Sukoharjo usia 4-5 tahun sebelum eksperimen adalah 192 dengan nilai rata-rata 12,80, nilai tertinggi 16, nilai terendah 11, dan standar deviasi 1,66. frekuensi terbanyak adalah skor antara 11-12 yaitu 8 anak atau 53% dan frekuensi terendah skor antara 15-16 yaitu 3 anak atau 20%, sedangkan dari hasil observasi akhir hasilnya yaitu jumlah skor konsentrasi anak Paud Fatimah TK A Purbayan Baki Sukoharjo usia 4-5 tahun setelah eksperimen adalah 286 dengan nilai rata-rata 19,07, nilai tertinggi 22, nilai terendah 17, dan standar deviasi 1,56. frekuensi terbanyak adalah skor antara 17-18 yaitu 7 anak atau 46% dan frekuensi terendah skor antara 19-20 dan 22-23 yaitu 4 anak atau 27%.

Manfaat metode relaksasi dengan menggunakan irama musik tertentu biasanya musik klasik atau instrumental dapat menimbulkan efek yang menenangkan jiwa dan meningkatkan konsentrasi, meningkatkan rasa kedamaian batin, mengurangi tingkat stress, dan juga meningkatkan energi positif secara kesehatan tubuh. Penelitian ini juga memperkuat penelitian terdahulu yang mengatakan bahwa musik klasik berpengaruh terhadap daya tahan konsentrasi khususnya dalam belajar (Hidayat, 2010).

D. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh metode relaksasi terhadap konsentrasi anak usia 4-5 tahun di Paud Fatimah tahun 2013/2014.

Dari hasil penelitian, pembahasan dan kesimpulan yang telah diambil, dapat diberi beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi Guru

- a. Guru hendaknya memberikan rangsangan untuk meningkatkan konsentrasi anak dalam belajar karena konsentrasi dalam belajar sangat dibutuhkan.
- b. Guru lebih kreatif dan menambah wawasannya tentang pentingnya konsentrasi dan memikirkan metode atau cara agar anak mampu berkonsentrasi dengan baik saat belajar.

2. Bagi Orang Tua

Sebaiknya orang tua memberikan stimulus, arahan dan kegiatan yang dapat mendukung untuk meningkatkan konsentrasi, agar anak bisa berkonsentrasi dalam belajar sebagai tindak lanjut dari sekolah. Dengan anak mampu untuk berkonsentrasi, maka anak dapat mengikuti kegiatan pembelajaran dengan baik.

3. Bagi Sekolah

Sebaiknya sekolah memperhatikan dan menyediakan kegiatan-kegiatan dan metode yang dapat meningkatkan konsentrasi agar anak mampu mengikuti

proses kegiatan belajar dengan baik, karena konsentrasi sangat penting untuk membantu anak dalam belajar.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Bungin, M. Burhan, Prof, Dr,H,S.Sos,M.Si. 2005. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Prenada Media.
- Djamarah, Syaiful Bahri. 2002. *Rahasia Sukses Belajar*. Jakarta: PT.Rineka Cipta.
- Emzir. 2009. *Metodologi Penelitian Pendidikan, Kuantitatif dan Kualitatif*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Emzir. 2012. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- <http://file.upi.edu/Direktori/FIP/JUR. PEND. LUAR BIASA/196209061986011-AHMAD MULYADIPRANA/DOC/JURNAL ABK .pdf> (diakses 6 mei 2013 pukul 18:56)
- <http://fpsi.uinsuska.ac.id/sites/default/files/perpustakaan/download/164-PENGARUHMUSIKKLASIK-176.pdf> (diakses 5 mei 2013 pukul 20:23).
- <http://misscounseling.blogspot.com/2011/04/tehnik-relaksasi-dandesensitisasi.html>, (diakses 29 maret 2013 pukul 07:35).
- Iswantoro, Gatot. 2013. *Mengolah Mata Hati Melalui Ralaksasi, Meditasi, Hipnosis*. Yogyakarta: Tugu Publisher.
- Lichstein, Kenneth L., Johnson, Ronald S., 1993. *Relaxation for Insomnia and Hypnotic Medication Use in Older Women. Psychology and Aging* vol 8 No. 1 103-111.
- Musbikin, Imam. 2009. *Menagapa Anakku Malas Belajar Ya*. Jogjakarta: DIVA Press (Anggota IKAPI).
- Prasetyono, Dwi Sunar. 2007. *Bermain Sambil Belajar*. Jogjakarta: Think.

- Pratisti, Wiwien Dinar. 2008. *Psikologi Anak Usia Dini*. Jakarta: PT.Indeks.
- Slameto. 2003. *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sujiono, Yuliani Nuraini. 2009. *Konsep Dasar Pendidikan Anak Usia Dini*. Jakarta: PT.Indeks.
- Surya, Hendra. 2009. *Kiat Mengatasi Kesulitan Dalam Belajar*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Suryani, Luh Ketut. 2000. *Meditasi Relaksasi Spirit Suryani*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama (GPU).
- Susanto, H. 2006. Meningkatkan Konsentrasi Siswa Melalui Optimalisasi Modalitas Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan Penabur*. No. 6 Tahun V: 46-51.
- Sutama, Sofyan. 2010. *Statistika Deskriptif untuk Penelitian*. Jakarta. Indeks.
- Wirawan. 2009. *Evaluasi Kinerja Sumber Daya Manusia: Teori Aplikasi dan Penelitian*, Jakarta: Selemba Empat.
- Wiyono, Gendro. 2011. *Merancang Penelitian Bisnis Dengan Alat Analisis SPSS 17.0 & SmartPLS 2.0*, Yogyakarta: STIM YKPN.